# ملخص مادة

# الصحة النفسية

للدبلوم العام في التربية ببورسعيد

عام ٢٠١١

## محاضرات في مادة الصحة النفسية للدكتور أشرف الغراز

تم إعادة كتابة ملخص الزميلة سارة مجاهد على الكمبيوتر ، مع بعض الإضافات من المحاضرات المرفوعة على المنتدى للزميلة نسمة نوفل بتصرف بسيط

# الصحة النفسية

**علم الصحة النفسية :** هو العلم الذي يهتم بالدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي ( مبادئه – تطبيقاته – نظرياته – مشكلاته – معوقاته ) .

**الصحة النفسية :** هي حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافق مع نفسه انفعالياً ومهنياً واجتماعياً ، ويشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه والآخرين والرضا معهم ويكون قادراً على استغلال قدراته وتحقيق ذاته إلى أقصى حد ممكن .

**أهمية الصحة النفسية :** ١ ) تجعل الفرد أكثر سعادة ورضا عن نفسه . ٢ ) تهدف إلى تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي .

**س : هل الصحة النفسية تقتصر على المرضى النفسيين ؟**

ج : خطأ – تهتم الصحة النفسية بالأفراد جميعاً وتهدف إلى تحقيق السعادة للجميع .

**تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة النفسية :** هي حالة من الراحة الجسيمة والنفسية والاجتماعية .

**والصحة النفسية لها شقان :**

**شق نظري :** يهتم بدراسة حاجات الفرد ودوافعه وميوله ونظريات علم النفس وأسبابها وأمراضها .

**شق عملي :** سهتم بالوقاية وتشخيص الحالة والعلاج .

**المرض النفسي :** هو اضطراب وظيفي في الشخصية ( نفسي المنشأ ) يبدو في صورة أمراض نفسية وجسمية ويؤثر على سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي .

- ✓ المريض العقلي خطر على نفسه وعلى من حوله .
- ✓ المريض النفسي ليس خطراً على نفسه ولا على من حوله .

**السلوك المرضي :** سلوك عاجل ( غير دائم ) أي : سلوك هستيري يزول بزوال المؤثر ، ولا يؤدي هذا السلوك بالضرورة ولا يدل على المرض النفسي .

**الصحة النفسية بين السواء واللا سواء :**

**السواء :** قدرة الفرد على أن يتوافق مع نفسه ومع الآخرين ويشعر بالرضا مع نفسه والآخرين ( يتطابق سلوكه مع سلوك الفرد العادي ) .

**اللا سواء :** الانحراف عن المألوف ويكون فيها الفرد خطر على نفسه وعلى من حوله .

- ✓ السلوك السوي متفق عليه في المجتمع .

**معايير الحكم على السواء :**

١) **المعيار الذاتي :** يتخذ من نفسه مرجع للحكم على أنه سوي أو غير سوي .
٢) **المعيار الاجتماعي :** يتخذ المعايير السائدة في المجتمع ليعرف بها إذا كان سوي او غير سوي .
٣) **المعيار الإحصائي :** يأخذ المتوسط للسلوك ( المنوال ) الأكثر تكراراً ويعرف مدى الانحراف سواء بالإيجاب أو بالسلب
٤) **المعيار المثالي :** يرى بعض المثاليات ويأخذها قاعدة أو مقياس للحكم سواء قرب أو بعد عنها .

**مناهج الصحة النفسية :**

١) **المنهج النمائي :** من خلاله يحرص على نمو السعادة والرضا خلال مراحل النمو المختلفة والتوجيه للتعرف على ميوله واهتماماته واستعداداته .

**مراحل المنهج النمائي :**

أ- دراسة الإمكانيات والاهتمامات وقدرات الأفراد .

ب- توجيه الأفراد حتى يستطيعوا الاستفادة بطريقة كاملة من خلال ( المؤسسات – النوادي ) .

٢) **المنهج الوقائي :** الوقاية من وقوع الفرد في المشكلات أو اضطرابات وهام جداً الأسوياء قبل المرضى لمعرفة ما هو المرض وكيف نكتشفه .

**مراحل المنهج الوقائي :**

أ ) وقاية الأفراد من الوقوع في المشكلات . ب ) التدخل المبكر حتى لا يتفاقم المرض .

ج ) محاولة تقليل فترة المرض بقدر الإمكان .

٣) **المنهج العلاجي :** يكون بعد اكتشاف الفرد للمرض ، وهذه هي فترة العلاج .

**مراحل المنهج العلاجي :** أ ) التشخيص . ( هام جداً في مرحلة وصف العلاج ) . ب ) العلاج المناسب .

**ما هي خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :**

١) أن يكون متوافقاً مع نفسه والآخرين .
٢) الشور بالسعادة مع النفس والآخرين .
٣) التواصل مع الآخرين .
٤) استغلال القدرات لأقصى حد ممكن .
٥) القدرة على مواجة مطالب الحياة .
٦) التكامل النفسي ( مهنياً – ذاتياً – اجتماعياً – انفعالياً ) .
٧) أن يتمتع بالسلوك العادي المألوف .
٨) أن يتمتع بحسن الخلق .

**العاملون في مجال الصحة النفسية :**

**المعالج النفسي :** خريج كلية الآداب قسم علم النفس وحاصل على دكتوراه ويستخدم طرق للعلاج نفسية وليس بالأدوية .

**الطبيب النفسي :** خريج كلية الطب وحاصل على كورس في علم النفس ويستخدم الأدوية .

**الأخصائي النفسي :** خريج قسم علم النفس يقوم بإجراء المقابلات المبدئية وتطبيق المقاييس ويحول الحالات للطبيب أو المعالج .

**المساعد النفسي :** يكون خريج كلية التمريض ويتابع تطور الحالات وحاصل على كورس في علم النفس .

# الصحة النفسية في الأسرة والمجتمع

**الصحة النفسية في الأسرة :**

تعتبر الأسرة هي الممثلة الأولى للثقافة وأقواهم تأثيراً على الفرد ولعى سلوكه ، ويبدأ التأثير على الفرد منذ لحظة الولادة ثم الطفولة ثم المراهقة ثم الشيخوخة فهي تكسبه العادات والتقاليد المتفق عليها في المجتمع إلى جانب إشباعها لحاجاته النفسية والعضوية .

**وظائف الأسرة :**

١) **تربية الأبناء :** تتكفل الأسرة بتربية الأبناء وتنشئتهم وإكسابهم ثقافة المجتمع وتكوين الشخصية السليمة وتساعده في اكتساب السلوكيات والعادات والقيم التي تتفق مع المجتمع وتجنب السلوكيات الغير سوية .

٢) **الوظيفة الاقتصادية :** حيث تتكفل الأسرة برعاية الأبناء وتوفير المأكل والمشرب والملبس أي أنها تتحمل الأعباء والنفقات الخاصة بالأبناء وتشبع حاجاتهم ومتطلباتهم للوصول إلى مرحلة معينة يستطيع أن ينفق فيها على نفسه .

٣) **الوظيفة الصحية :** تتمثل في رعاية الفرد الصحية وتوفير الدواء والعلاج المناسب وتطعيمه في الصغر ضد الأمراض المنتشرة وكذلك توفير الجو المناسب للتنشئة في بيئة صحية نفسياً بدون تعقيدات وسلوكيات غير سوية .

**عوامل تفكك الأسرة :**

١) **الطلاق :** هو انفصال الوالدين عن بعضهما البعض ويكون ذلك بمثابة صدمة للأولاد .

٢) **الفقر :** هو عدم قدرة الأسرة على الإنفاق على الأطفال وتربيتهم في المستوى المناسب للإنسان العادي .

٣) **سوء التوافق الزوجي :** سوء التعامل بين الآباء يؤثر جداً في سلوك الطفل وتعاملاته وصحته النفسية .

٤) **الإدمان :** عادة يتخذ الطفل أبوه أو أمه قدوة فإن كان أحدهما أو أحد الأخوة الأكبر سناً مدمنين أثر ذلك بشكل بالغ في سلوكه في المستقبل .

**العلاقات داخل الأسرة :**

١) **العلاقة بين الوالدين :** من أهم العوامل التي تؤثر في الطفل انعالياً ونفسياً وخلقياً ، والتي تخلق جو من الألفة والمحبة والمودة في البيت فالبيت الهادئ المتزن ينمي شخصية قوية ويساعد جداً في تسوية سلوكها والعكس صحيح .

**الاتفاق بين الزوجين يؤدي إلى :** ( تماسك أسري – نمو متوازن سوي – علاقات سوية – توافق نفسي ) .

**الخلاف بين الزوجين يؤدي إلى :** ( تفكك أسري – نمو غير متوازن وغير سوي – علاقات غير سوية – تعكر صفو الأسرة ) .

٢) **العلاقة بين الأبناء :** مبنية على التعاون وليس التنافس ، وتؤثر العلاقة بين الأخوة على الصحة النفسية ، ولابد من الوالدين عدم تمييز طفل عن آخر بتفضيل معين **ولابد أن يراعي الوالدين ما يلي :**

أ– تنمية القدرات عن طريق الخبرات البنائة .

ب– تكوين الأفكار والمعتقدات السليمة .

ت– تعليم التفاعل الاجتماعي واحترام حقوق الآخرين .

ث– تعلم التعاون والإيثار .

٣) **العلاقة بين الوالدين والأبناء :** لابد أن تكون قائمة على الحب والاحترام من الطرفين فالوالدين لابد أن يتجنبوا الأساليب التربوية الخاطئة وعليهم أن لا يبالغوا في أساليب العقاب أو أساليب الثواب ومن جهة الأطفال عليهم احترام الكبير وتوقيره .

**بعض أساليب المعاملة التي ترتبط بعلاقة الأباء بالأبناء :**

١) **الديمقراطية :** إعطاء الفرصة للأبناء بإبداء الرأي حتى لو كانوا على خطأ وإعطائهم الفرصة للتعبير عن وجهة نظرهم
٢) **التقبل :** الاهتمام بالصغير وإظهار الحب له وتقبل الكلام منه والإنصات له حتى لو كان الكلام تافهاً .
٣) **الثبات في المعاملة :** أن يكون للوالدين سياسة واحدة في التعامل مع الأبناء والثواب والعقاب وبدون تذبذب وتناقض بين أقوال الأم أو الأب .

**بعض الأسباب التي تؤدي إلى اللاسواء :**

١) **القسوة :** الشدة في المعاملة بما يصاحبها من آلام بالعقاب أو الضرب أو الإيذاء النفسي .

**والقسوة تؤدي إلى :**

أ- ضعف الثقة في النفس .
ب- تحاشي المواقف السلوكية ( الانطواء ) .
ت- الخوف من تحمل المسئولية .
ث- الاعتماد على الآخرين .

٢) **الحماية الزائدة :** وهي قيام الآباء بواجبات ومسئوليات نيابة عن الأطفال حرصاً على حمايتهم .

**وتؤدي الحماية الزائدة إلى :**

أ- فقدان الاعتماد على النفس للطفل .
ب- توليد حالة فزع وقلق دائم من الآباء .
ت- عدم قدرة الأطفال على تكوين علاقات اجتماعية
ث- انخفاذ طموح الطفل .

٣) **الإهمال :** وهو عكس الحماية الزائدة فيترك الأباء الأبناء بدون رقابة أو اهتمام أو تشجيع أو محاسبة .

**يؤدي الإهمال إلى :** أ ) لامبالاة لما يحدث وعدم استجابة الطلبات . ب ) عدم إثابة على السلوك الصحيح .

**الصحة النفسية في المدرسة**

هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية ونقل الثقافة المتطورة وتوفر الظروف المناسبة للنمو جسمياً وعقلياً وانفعالياً .

**مسئولية المدرسة بالنسبة للنمو النفسي :**

١) تقدم الرعاية النفسية لكل طفل ومساعدته في حل المشكلات .
٢) يتعلم الطفل كيف يعتمد على نفسه .
٣) كيف يحقق أهدافه بطريقة ملائمة تتفق مع المعايير الاجتماعية .
٤) التوجيه والإرشاد النفسي للتلاميذ .

**العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ في المدرسة :**

1) **التكوين المادي :**

أ- إتاحة أماكن للطلاب وعدم التكدس .
ب- اختيار الموقع البنائي الملائم .
ت- توفير الملاعب والقاعات والمناضد والحجرات
ث- توفير الوسائل التعليمية والإمكانيات المطلوبة
ج- دواليب خاصة لحفظ الأدوات الخاصة بالطلاب .

٢) **النظم واللوائح :**

أ- تكوين اتجاه إيجابي نحو نظمها ولوائحها وقوانينها .
ب- عدم إشاعة جو من الرهبة والخوف في المدرسة .
ت- توعية وتعريف التلاميذ باللوائح والقوانين .

٣) **التفاعل الاجتماعي :** تفاعل الفرد مع الجماعة في منتهى الأهمية ، فوضع طفل سلوكه به بعض المشكلات مع مجموعة هادئة يؤدي إلى تعديل سلوكه خطوة بخطوة لتأثره بهم .

– وهذه العلاقات تكون ... ( بين التلاميذ وبعضهم – بين المدرسة والأسره – بين المدرس والتلاميذ ) .

٤) **المدرس :** هو حجر الزاوية في تحقيق الصحة النفسية ، فهو البديل الحقيقي للوالدين في البيت وهو المكلف برعاية الأطفال وتنمية قدراتهم العقلية والنفسية والاجتماعية وصولاً بهم إلى تحقيق المعرفة وتنمية الاتجاهات نحو ما يدرسون

**دور المعلم :**

أ- تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ .

ب- ليس ناقل للمعلومة والمعرفة فقط وإنما لتكوين شخصية سليمة .

ت- تمتع المعلم بالصحة نفسية يؤثر في التلاميذ .

٥) **المنهج :** يعتبر بمثابة الغذاء الذي يقدم للتلاميذ والذي يتوقع أن يتم في إطاره النمو العقلي والنفسي للطفل .

**خصائص المنهج السليم :**

١) واضح ومفهوم .

٢) يحب التلميذ أن يتعلمه .

٣) يراعي المنهج إحتياجاتهم ومتطلباتهم .

٤) التنوع في وسائل التعليم بالمنهج .

**أهداف الصحة النفسية للمجتمع : ( مهم جداً )**

١) بناء الشخصية وإعداد الإنسان صحياً ونفسياً .

٢) المشاكرة الاجتماعية الخلاقة .

٣) علاج المشكلات الاجتماعية .

٤) إصدار التشريعات الخاصة بالفحص الطبي والنفسي قبل الزواج .

٥) الاهتمام بمفهوم الوقاية من الأمراض النفسية .

٦) رفع مستوى الوعي بين الأفراد .

٧) مراجعة ورعاية القيم والعادات والتقاليد والمعايير الاجتماعية .

# التوافق النفسي

**التوافق النفسي :** هو عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة .

**أبعاد التوافق النفسي :**

١) **التوافق الشخصي :** يتضمن السعادة مع النفس والرضا عن النفس من خلال إشباع الحاجات والدوافع الداخلية الأولية الفطرية العضوية والثانية المكتسبة .

٢) **التوافق الاجتماعي:** يتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي والتفاعل السليم.

٣) **التوافق المهني :** يتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد علماً وتدريباً والإنجاز والكفاءة والفوز بالرضا والنجاح .

**التوافق النفسي ومطالب النمو :**

التوافق النفسي من أهم متطلبات النمو ، فالحياة كلها عبارة عن عمليات توافق الإنسان مع ما يقابله من مواقف عديدة لابد وأن يواجهها وستوافق معها ويوفق بين رغباته ورغبات الآخرين .

**معنى مطالب النمو :** عبارة عن المستويات الضرورية التي تحدد خطوات النمو السوي للفرد ، ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد .

**مطالب النمو :**

١) **مرحلة الطفولة :** المحافظة على الحياة – تعلم المشي – استخدام العضلات الصغيرة – تعلم الأكل وضبط الإخراج – تعلم المهارات الجسمية والتعريف بالألوان ومعرفة المعايير والأخلاق والقيم .

٢) **مرحلة المراهقة :** نمو مفهوم الجسم وتقبل الجسم ، تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح واستكمال التعليم ، وتكوين علاقات جديدة طيبة ، والثقة في الذات .

٣) **مرحلة الرشد :** تقبل التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحة ، توسيع الخبرات العقلية بأكبر قدر ، اختيار الزوجة أو الزوج وتكوين الأسرة وتحقيق التوافق الاجتماعي لهم وتحقيق الاتزان الإنفعالي .

٤) **مرحلة الشيخوخة :** التوافق بالنسبة للضعف الجسمي والمتاعب الصحية المصاحبة لهذه المرحلة ، تحقيق ميول نشطة ومتنوع الاهتمامات ، تهيئة الجو النفسي الصحي المناسب للحياة .

**التوافق النفسي ودوافع السلوك :**

**الدافع :** حالة جسمية ونفسية داخلية تؤدي إلى توجيه الكائن الحي اتجاه أهداف معينة ومن شأنه أن يقوي استجابات محددة من بين عدة استجابات يمكن أن تتقابل مثيراً محدداً .

**أنواع الدوافع :**

١) **الدوافع الأولية الفطرية :** يولد بها الإنسان ، يلزم تحقيقها أو إشباعها حفظ البقاء كالغذاء والنوم .

٢) **الدوافه الثانوية :** هي التي تضبط السلوك الاجتماعي وهي مكتسبة مثل الحاجة إلى الانتماء والمشاركة المجتمعية .

٣) **الدوافع الاجتماعية :** دافع يثيره ويشبعه ولو جزئياً أشخاص آخرون عل العكس من الدوافع الفطرية .

**أهم الدوافع :** الجنسي –الأمومة ( الوالدية ) – المقاتلة ( الميل إلى العدوان ) – السيطرة – التملك – اللعب – الاستطلاع .

**التوافق وحيل الدفاع النفسي :**

**حيل الدفاع النفسي :** هي أساليب غير مباشرة تحاول إحداث التوافق النفسي وهي وسائل وأساليب توافقية لا شعورية من جانب الفرد وظيفتها تسوية ومسح الحقيقة حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر وتحقيق الراحة والأمن النفسي .

- ✓ تستخدم كأسلحة ضد الإحباط والصراع وتعمل على إبقاء التوازن النفسي .

**تنقسم حيل الدفاع إلى :**

١) حيا الدفاع الانسحابية .
٢) حيل الدفاع العدوانية .
٣) حيل الدفاع الإبدالية .
٤) حيل الدفاع السوية .
٥) حيل الدفاع الغير سوية .

**أولاً : حيل الدفاع الانسحابية ( الهروبية ) : صورها :**

١) **الانـسحاب :** الهروب والابتعاد عن العوائق التي تعوق إشباع الحاجات والابتعاد عن مصادر التوتر والقلق ومواقف الإحباط وهو سلوك سلبي . مثال : العزلة والوحدة .
٢) **النكوص :** أو الارتداد وهو محاولة العودة أو الرجوع إلى مرحلة نمو سابقة كانت أكثر سعادة وأمناً للفرد والعودة إلى مستوى غير ناضج من السلوك . مثال : رجل كبير يسلك سلوك مراهق .
٣) **أحلام اليقظة :** الهروب من عالم الواقع إلى عالم الخيال عندما يصطدم الفرد بعقبات تقف في طريق تحقيق رغباته ، فيلجأ إلى عالم الخيال ، وعند الأطفال تكون طبيعية لانهم لا يستطيعون التمييز بين الواقع والخيال .
٤) **التبرير :** محاولة إعطاء أسباب مقبولة لما يصدر عن الفرد من سلوك خاطئ أو تفسير سلوك فاشل وتعليله بأسباب منطقية وأعذار مقبولة . مثال : رسوب التلميذ في الامتحان نتيجة عدم الشرح الصحيح من المعلم .
٥) **الكبت :** هو إبعاد الدوافع والأفكار المؤلمة أو المخزونة أو الخطيرة المؤدية إلى القلق . مثل الغيرة المكبوتة أو الحقد المكبوت .
٦) **الإنكار :** هو الإنكار اللاشعوري للواقع المؤلم أو المسبب للقلق . مثال : إنكار موت أحد الأقارب .
٧) **الإلغاء أو الإبطال :** قيام الفرد بسلوك يعاكس ما قام به مخلاً وكان غير مقبول شخصياً أو اجتماعياً وكأنه يحاول إصلاح ما أفسد وإلغاء أو محو مفعول القديم . مثال : إلغاء آلام عقابها لطفلها بإغراقها بالحب .
٨) **التـشتيت :** موقف نمو الشخصية عند مرحلة من النمو لا يتخطاها عندما تكون المرحلة التالية مرحلة خطيرة ويعتبر التشتيت رفضاً لعملية النمو . مثال : السلوك الانفعالي الطفولي الذي يصدر عن الشاب .

**ثانياً : حيل الدفاع العدوانية ( الهجومية ) : صورها :**

١) **العدوان :** هو هجوم يوجه نحو شخص أو شيء مسئول عن إعاقة بالغة . مثال التشهير أو الاستخفاف .
٢) **الاحتواء :** هو امتصاص الفرد في بناء ذاته شخصاً أو موضوعاً أو مشاعر أو معايير وقيم الآخرين ويستجيب كأنه عضو منهم . مثال : امتصاص الشخص معايير معينة وقيم وادماجها في شخصيته والتعبير عنها بسلوكه .
٣) **الإسقاط :** عكس الاحتواء وهو عملية هجوم لا شعورية يحمي بها الفرد نفسه بإلصاق عيوبه ونقائصه ورغباته السيئة بالآخرين ، وهي عملية لوم الآخرين على ما فشل فيه . مثال : وصف الناس واتهامهم باللامبالاة والأنانية .

**ثالثاً : حيل الدفاع الإبدالية :**

1) **الإعلاء ( التسامي ) :** هو الارتفاع بالدوافع التي لا يقابلها المجتمع وتصعيدها إلى مستوى أعلى أو أسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعياً . مثال : إعلاء إشباع الدافع الجنسي بكتابة الشعر الغرامي .

2) **التعويض :** وهو محاولة الظهور بصفة مقبولة لتعويض وتغطية صفة أخرى غير مقبولة . مثال : طفل يعاني من اضطرابات الكلام يدفعه لتعويضه بأن يصبح فيما بعد خطيب .

3) **التقمص :** هو أن يتوحد أو أن يندمج الفرد في شخصية آخر أو جماعة أخرى بها صفات مرغوبة غير موجودة فيه . مثال : تقمص شخصيات الأبطال والنجوم والوالدين والأساتذة .

4) **النسيان :** إخفاء الخبرات والمواقف الغير مقبولة عن الوعي والإدراك . مثال : نسيان موعد غير مرغوب فيه .

5) **التحويل :** تحويل الصراعات الانفعالية والدوافع المكبوتة والتعبير عنها من خلال العمليات الحسية والحركية أو العمليات الفسيولوجية . مثال : صدمة الانفجار التي تصيب الجنود تؤدي إلى العمى الهستيري .

6) **الإزاحة :** وهي إعادة توجيه الانفعالات المحبوسة نحو أشخاص أو موضوعات أو أفكار غير الأشخاص الأصلية التي تسببت في الانفعال . مثال : واحد متخانق مع المدير يروح يطلق مراته ويضرب عياله .

7) **الإبدال :** هو اتخاذ بديل لتحقيق هدف أو سلوك غير مقبول اجتماعياً ، ويكون البديل عادة متشابهاً إلى حد كبير . مثال : إبدال السلوك العدواني الموجه إلى احد الوالدين أو أحد الأخوة إلى لعبة وتحطيمها .

8) **التعميم :** هو تعميم تجربة أو خبرة معينة على سائر التجارب والخبرات المشابهة لها . مثال : إللي يتلسع من الشوربة ينفخ في الزبادي .

9) **التكوين العكسي :** التعبير عن الدوافع والرغبات المستنكرة سلوكياً في شكل معاكس مقبول . مثال الإفراط في الاحتشام كتكوين عكسي لرغبات جنسية .

10) **التقدير المثالي :** المبالغة في التقدير ورفع الشأن بما يعمي الفرد عن حقيقته . مثال : المبالغة في تقدير المحبوب والتنزه عن عيوبه .

# الصراع والإحباط

**أولاً : الصراع :** هو حالة تأزم نفسية وذلك بوجود حاجات أو رغبات أو نزعات متناقضة لا يمكن تحقيقها معاً فبالتالي يكون الفرق في حيرة وارتباك وتوتر . مثال : طالب الثانوية العامة لا يعرف الأفضلية بين علمي وأدبي ومتحير بالاختيار .

- ✓ قد يكون الصراع شعوري ناتج عن حاجات مكبوتة داخل الفرد ، **قال فرويد :**

١) **الصراع بين واقع الهو** ( بدون الألف واللام ضمير هو نقيض هي ) **:** يحدث حين ينطوي الهو على دافعين أو أكثر فيسعى كل منهما للإشباع ولا يمكن إشباعهما معاً . مثال : الصراع بين دافع الجوع ودافع الجنس .

٢) **الصراع بين الهو والأنا** ( بدون الألف واللام ضمير أنا نقيض أنت ) **:** يحدث حين يمر الفرد بموقف متصارع فيه دوافع الهو وقيم الأنا الأعلى . مثال : الصراع بين دوافع الجنس والأنا العليا .

٣) **الصراع بين مكونات الأنا العليا :** يحدث حين تتصارع قيم الأنا العليا . مثل الشاب المتزوج الذي تتجاذبه قيمه نحو زوجته ونحو أمه في وقت واحد حين يحدث خلاف بينهما .

**أنواع الصراع :**

١) **صراع الإقدام – إقدام :** موقف الفرد حيال هدفين كلاهما مرغوب ولكن عليه اختيار أحدهما . مثال : فتاة تقدم لها خطيبين كلاهما جيد وينتهي باختيار أحدهما .

٢) **صراع الإحجام – إحجام :** موقف فرد حيال أمرين كلاهما غير مرغوب فيه وعليه أن يختار أحدهما . مثال : الشخص الطالب بالثأر لا يريد القتل حتى لا يعاقب ولا يريد منع القتل حتى لا يقال عليه جبان .

٣) **صراع الإقدام – إحجام :** موقف الفرد حيال هدف به جوانب يرغب فيها وجوانب منفردة . مثال : رغبة الفرد بالسفر في الطريق الصحراوي للاختصار ولكن الطريق خطير وهذا النوع أخطرها على الصحة النفسية .

٤) **صراع الإقدام – إحجام مزدوج :** هما موقفين كل موقف به مميزات وبه عيوب . مثل اتجاه المرأة للعمل وجلوس المرأة في المنزل فكلا الموقفين به عيوب ومميزات .

**ثانياً الإحباط :** حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون إشباع دافع أو حاجة ملحة .

**العوامل التي تتسبب في حدوث الإحباط لدى الإنسان :**

١) قد يكون حالة فردية تصيب شخص معين أو عام يشمل مجموعة من الأفراد .

٢) قد يكون قوياً شدسداً عند شخص بينما يظهر عند شخص آخر يشكل في حالة من الرضا .

٣) قد يكون نتيجة عوامل داخلية أي نابعة من الفرد نفسه وهي في حد ذاتها عوائق نفسية أو جسمية .

٤) قد يكون ناجم عن عوائق خارجية تعمل على حدوث الإحباط ومنها الحالة الاقتصادية للفرد المحبط .

**أنواع الإحباط :**

١) **الإحباط الداخلي في مقابل الإحباط الخارجي :**

**الإحباط الداخلي :** هو ناجم عن صفات شخصية ذاتية للفرد وذات علاقة بوجود عاهات .

**الإحباط الخارجي :** ناجم عن عوامل بيئية عقلية أو جسمية أو أعراض مرضية بالفرد . مثل العادات والقيم والتقاليد الاجتماعية إضافة إلى الظروف الاجتماعية كالفقر .

٢) **الإحباط الإيجابي في مقابل الإحباط السلبي :**

**الإحباط الإيجابي :** هو ناجم عن وجود عائق يرافقه تهديد قوي يحول دون إشباع حاجة ملحة . مثال : وجود رغبة للخروج من المنزل لكن تساقط الأمطار بغزارة يمنعه .

**الإحبـاط الـسلبي :** هو ناجم عن وجود عائق لا يرافقه تهديد قوي يحول دون تحقيق الحاجة . مثال : شاب يرغب في شراء قميص مفصل لديه ولكنه يعزف عن ذلك .

٣) **الإحباط الأولي في مقابل الإحباط الثانوي :**

**الإحباط الأولي :** هو يمثل شعور الفرد بالحاجة مع وجود ما يحقق إشباعه . مثال : شعور الإنسان بالجوع مع وجود الطعام .

**الإحباط الثانوي :** يمثل شعور الفرد بحاجة ووجود ما يحققها ويحقق إشباعها مع وجود عائق يحول دون تحقيق حالة الإشباع .

مثال : شعور الإنسان بالجوع والطعام أمامه ولكن هناك عوائق تحول دون الإقدام على الطعام .

# الاضطرابات العصبية

| الاضطرابات الذهنية | الاضطرابات العصبية |
|---|---|
| انفصام – هوس – اكتئاب ذهني . | الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الإنسان . |
| الاضطرابات العقلية . | الوسواس . |
| **مصدرها العقل البشري** | **مصدرها شخصية العقل** |
| ١) أقل انتشاراً وأكثر خطورة . | ١) أكثر انتشاراً وأقل خطورة . |
| ٢) اضطرابات في النواحي العقلية . | ٢) اضطرابات وظيفية في الشخصية . |
| ٣) يحدث لديه تشويه للواقع والإدراك . | ٣) يتماسك ولا يحدث لديه تشويه للواقع والإدراك . |
| ٤) لا يعترف بمرضه ولا يسعى لعلاجه لابد من حدوث مساعدة خارجية . | ٤) الفرد يشعر بمرضه ولديه الرغبة في التخلص من مرضه حتى بدون مساعدة خارجية . |
| ٥) غير قادر على الاحتفاظ بعلاقاته المهنية والاجتماعية ويكون خطر على من حوله . | ٥) يكون الفرد قادراً على الحفاظ على علاقاته المهنية والاجتماعية . |
| ٦) يحتاج العلاج لفترة طويلة ويحتاج صبر ، وذلك لأنه لا يسعى للعلاج وينكره . | ٦) لا يستغرق العلاج فترة طويلة خصوصاً عند وجود رغبة في التخلص من المرض والعلاج . |
| ٧) نسبة الشفاء أقل . | ٧) نسبة الشفاء منه كبيرة . |

**الوسواس القهري :**

**الوسواس :** أفكار ملحة على الفرد تطارد باستمرار وغير مفيدة .

**القهري :** الأفعال التي يقوم بها الفرد ليس لها أهمية أو فائدة وإنما تلح عليه ويفعلها حتى يرتاح فقط .

**الوسواس القهري :** هو مرض عصابي يتميز بوجود أفكار وأفعال ومخاوف وطقوس حركية مستمرة مع تعيين الفرد لهذه الوساوس وعلمه بأنها لا يستحق الاهتمام بها ويترتب على ذلك شلل اجتماعي وتعرضه لآلام نفسية وعقلية شديدة .

- ✓ الإنسان يحتاج إلى قدر بسيط من القلق ولكن ليس بصفة مستمرة حتى لا تصبح وسواس .

**الأعراض : ( أفكاروأفعال ) .**

1) **الأفكار :**

أ- متكررة وبصفة مستمرة .

ب- الفرد يعرف انها نتاج عقله هو مفروضة عليه .

ت- الفرد يحاول أن يتجاهل هذه الأفكار ولكنها ملحة عليه باستمرار .

2) **الأفعال :**

أ- السلوك متكرر ومستمر .

ب- الفرد يحاول ممارستها ليمنع وضع غير مريح .

**تشخيص منظمة الصحة العالمية لأعراض الوسواس القهري :**

1) الاستمرارية لفترة لا تقل عن أسبوعين .
2) أن تكون هذه التصرفات غير مجبر عليها من الخارج .
3) أن تكون هذه الأفعال مصدر إزعاج للفرد لأنها تعطل وتعوق الأنشطة اليومية له .
4) أن يقر المريض بأنه يعاني من هذه الأعراض ورغبته في العلاج .

**الأسباب :**

1) **العامل الوراثي :** الأب والأم كانوا يعانون من نفس المرض .
2) **العامل البيئي :** فإن البيئة يوجد بها ما يثير الشخص ليخلق دافع ليفعل شيء معين يشعر بعده بالراحة .
3) **تقليد المحيطين :** يقلد من حوله من الأصحاب والأقارب .
4) **العامل النفسي :** فرويد قال إن الوسواس القهري يتكون نتيجة اضطرابات في مراحل النمو .
5) حالة سيطرة الأنا على النفس حيث يرغب دائماً في الحصول على الكمال .
6) رد فعل للصراعات والمشاكل التي يعيش فيها المريض .
7) وجود بؤر كهربائية في العقل ( الصرع ) .
8) شخصية الفرد نفسه – واستعداده للإصابة بالمرض .

**العلاج :**

1) **نفسي :** التخفيف من حدة المرض كقولنا ستكون على مايرام إن شاء الله .
2) **دوائي :** بمعرفة طبيب الأمراض النفسية المتخصص .
3) **سلوكي :** من خلال ضبط السلوكيات للمريض ومن حوله .
4) **كهربائي :** من أساليب العلاج الخاصة بالمخ والأعصاب .
5) **اجتماعي بيئي :** اختلاطه مع الآخرين ومسايرتهم يجعله يشعر بالانتماء إلى البيئة والشفاء .

**الهيستريا :** هو ازدواج وليس انفصام ، وهو مرض نفسي وليس عقلي ، مشتق من ( هستر ) يعني الرحم وكان الاعتقاد بأنه يصيب المرأة فقط .

**وصف السلوك المريض المصاب بالهيستريا :** طفولي – أناني – ثرثار – ممثل بارع – كثير الشكوى – لا يحب تحمل المسئولية – يفقد الثقة في الآخرين – انفعالاته متحولة من حرب إلى كره ومن ضحك إلى غضب .

**أنواع الهيستريا :**

١) **تحولية :** قد يتعرض المصاب بالهيستريا إلى مصاب عضوي فعلاً ك ( الشلل أو العمى ) .

٢) **تفككية :** مظاهرها ( فقدان الذاكرة – ازدواج في الشخصية – المشي أثناء النوم ) .

**أسباب الهيستريا :**

١) **الوراثة :** من أحد الوالدين .

٢) **البيئة :** ( مواقف – صراعات – الإحباط – مؤثرات خارجية ) .

٣) ضعف في أحد الأعضاء المتأثرة بالشلل المؤقت .

**العلاج :**

١) التشخيص .

٢) رسم المخ .

٣) الكشف على العوامل التي تسبب المرض .

٤) إرشاد نفسي من الآباء أو المقربين .

٥) استخدام الأدوية ( نفسي وطبي ) .

**الأمراض العقلية**

**الشيزوفيرنيا ( العضام الذهني ) :** هو مرض عقلي ينفصل فيه الفرد عن الواقع ولا يدرك فيه الفرد خطورة مرضه ، وهو انشقاق العقل عن الواقع . ( نسبة الشفاء من ٥ % إلى ٢٠ % ) .

✓ مريض الانفصام يكون مدرك بمرضه وبالشخصين الذي يمثلهم ومدرك بالواقع على عكس الشيزوفرينيا فيكون غير مدرك للواقع أو لمرضه .

**الأعراض :**

١) العزلة عن الآخرين .

٢) يعيش في الأوهام وعالم من التخيلات .

٣) يقوم ببعض التصرفات الغير مسئولة .

٤) **الاضطراب الوجداني :** لا يستطيع الفرد ضبط انفعالاته .

٥) **اضطرابات التفكير :** الانتقال من موضوع لآخر – الاهتمام بالتفاصيل التافهة .

٦) **اضطرابات الإرادة :** غير قادر على تحمل المسئولية – غير قادر على اتخاذ قرارات سليمة .

**الهذاءات :**

١) **العظمة :** يشعر فيه الفرد بأنه عظيم ، وأن الآخرين أقل منه يحقدون عليه .

٢) **الاضطهاد :** يشعر الفرد بانه مضطهد وأن الآخرين يكرهوه وأن الجميع ضده .

**الهلاوس :** يسمع الإنسان أصوات غير موجودة ويشعر بأنها تنادي عليه وهذه الأصوات تكون آتية من الداخل .

**الضلالات :** هي الانحرافات عن الحقيقة ، فيحمل المريض أفكار معينة تكون هذه الأفكار غير صحيحة وبعيدة عن الواقع وغير متفقة مع المجتمع وأي شخص يعارضع يعتبر ضده .

**الاضطرابات الحسية الحركية ( الفصام الكتاتوني ) :**

١) **التصلبي :** يكون متصلب في مكانه ولا يتحرك من المكان لفترة طويلة ولا يتناول الطعام .

٢) **الهياجي :** عكس التصلبي فيكون الفرد منفعل وثائر ويتحرك حركات سريعة ويمكن أن يؤذي من حوله .

**أنواع العضام :**

**بسيط :** يتراوح عمر المريض من ١٥ – ٢٥ سنة يكون عن تشوه بسيط من الواقع كبعض الهذاءات والهلاوس .

**تخشبي :** يكون سن المريض من ٢٠ – ٤٠ سنة ويظل المريض فترة لا يتناول الطعام او الشراب ويعتبر من أشد انواع العضام .

**الوقاية :**

١) إعطاءه الاحب والحنان .

٢) الاهتمام به وعدم تجاهله .

٣) إشعاره دائماً بالطمأنينة والأمان .

٤) إبعاده عن الأشياء التي قد تساعده في إيذاء نفسه .

٥) تجنب زواج مرضى الانفصام حتى لا يكون هناك أطفال مرضى .

**العلاج :**

١) **دوائي :** بمعرفة الطبي يوصف العلاج بعد تشخيص الحالة جيداً .

٢) **مساعد :** من خلال الأسرة بالاعتناء والاهتمام وتوفير الحب والتقدير .

٣) **نفسي :** يرتكز على أن جزء من الشخصية ما زال سليماً ومحاولة تغلبه على المرض .

٤) **العمل :** أي ينشغل بعمل معين ليندمج ويعود إلى طبيعته السليمة .